WF- kl I-IIOET

08.04.2020r.

Zestaw ćwiczeń do wykonania w domu

**Rozgrzewka:**

Trucht w miejscu z wysokim unoszeniem kolan: 1min

* z wysokim unoszeniem kolan, 30 sekund
* z uderzaniem pięt o pośladki 30 sekund

1. Skłony tułowia w przód do każdej nogi 10x

2. Krążenie:

* ramion w przód 10x a następnie w tył 10x
* bioder w prawą stronę w lewą po 5x w każdą stronę,
* kolan w prawą stronę w lewą po 5x w każdą stronę,
* nadgarstków 10x

3. Leżymy na plecach, nogi ugięte w kolanach, ręce na karku skłony tułowia tzw brzuszki 10x

4. „Koci grzbiet” w klęku podpartym spoglądamy na sufit a potem na własny brzuch 10x

5. Przysiady 10x

6. Pajacyki 10x

**Część główna:**

Zabawa „Przerzutki w rowerze”

Ćwiczenie wykonaj w miejscu, ustalamy ruchy jakie trzeba wykonać po usłyszeniu komendy. Następnie rodzic lub rodzeństwo, mówiąc dane słowo zmieniają Twój ruchu:

- rower stoi na nóżce – dzieci stoją w miejscu

-„jedynka” – wolny bieg w miejscu

- przerzutka – przysiad

- „dwójka” – szybki bieg w miejscu

- uwaga kamień – podskok obunóż

- uwaga kałuża – stają w rozkroku

- policjant – stają na baczność

- hamulec – nagłe zatrzymanie

**-** dzwonek – dryń, dryń.

**Część końcowa:**

Podsyłam Wam propozycję piosenki Mała Orkiestra Dni Naszych "O sprzątaniu domu”. Piosenka przypomni Wam o tym, jak wiele potraficie zrobić sami😊😊😊 podczas świątecznych porządów.

Poproście rodziców aby otworzyli komputer na kanale YouTube : <https://youtu.be/imoS6Wkr04w>.

Posłuchajcie oraz w rytm muzyki rozpocznijcie porządkowanie waszych pokoi na pewno sprawicie radość rodzicom. Powodzenia, trzymam kciuki wiem, że dacie radę.

Konsultację z nauczycielem możliwe 08.04.2020 o godzinie 9.00-15.00

Oczywiście istnieje możliwość zaproponowania kontaktu w innych godzinach.

Proszę o odpowiedź na poniższe pytanie zaznaczając właściwe zdanie, bądź wysłanie mi odpowiedzi poprzez maila lub smsem na adresy zamieszczone powyżej.

Pytanie nr 1.

Czy zadania wykonałeś/aś:

A) Samodzielnie

B) Z niewielką pomocą członków rodziny

C) Z dużą pomocą członków rodziny

**Pamiętaj aby ćwiczyć każdego dnia.**